

専門家の助言で

いきいき笑顔でいるために

健康寿命を伸ばしましょう！

日常生活の中でできないことや困ったことが出てきたとき、何もしていないと状態が悪化して、介護が必要となってしまうことがよくあります。それを防ぐためには今、介護予防に取り組むことが大切です！

1

体力や動作のことで気になる方



- ☑今まで楽にできていた洗濯や掃除など家事の動作がしんどくなってきた
- ☑最近疲れやすくなった
- ☑家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☑自転車に乗るのが不安になってきた
- ☑歩くのが遅くなった
- ☑少しでも長く自分のことは自分でしたい など

訪問します！



お体の状態を確認し、元気でいられるよう運動や動作のアドバイスをします



理学療法士・作業療法士

2

食事や栄養のことで気になる方



- ☑食事管理が上手くいかず、病状や身体の機能が悪化してきた
- ☑退院後、どのように食事管理をすればいいか分からない
- ☑この半年で2～3kg体重が減った
- ☑栄養が足りているか、偏っていないか心配 など

訪問します！



食生活を確認し、元気でいられるよう食事や調理のアドバイスをします



管理栄養士

いくつになっても、毎日を「いきいき笑顔」で暮らし続けられるよう、応援します！



専門家が訪問します

- 対象** 概ね65歳以上で体の不安や困りごとのある方。要介護認定があってもなくてもかまいません。
 - 方法** ケアマネジャーまたは地域包括支援センター職員が、①または②の専門職と一緒に訪問します。
 - 費用** 無料
 - 回数** 概ね2回（初回訪問+3か月後訪問）
- *状態に応じて、必要なサービスを提案することもあります。

問合せ先 高齢介護課（1階3番窓口） ☎939・1164
地域包括支援センター ☎937・2641